



Polar FT4

使用説明書

目次

1. POLAR FT4トレーニングの利点.....	3
2. はじめよう	4
Polar FT4トレーニングコンピュータについて	4
FT4のボタンとメニュー	4
基本設定	5
3. トレーニング	7
トランスミッターを装着する	7
トレーニングを開始する	7
トレーニング中	7
トレーニングを一時中断/中止する	8
4. >トレーニングデータを見てみよう	10
トレーニングのサマリー	10
トレーニングデータの確認	10
トレーニングファイル	10
総合	11
データの記録	12
5. 設定	13
時間の設定	13
トレーニングの設定	13
ユーザー情報	14
一般設定	14
6. カスタマーサービス情報	15
FT4トレーニングコンピュータのメンテナンス	15
WearLinkトランスミッターの洗浄方法	15
サービス	15
電池の交換	15
注意	16
トラブルシューティング	18
技術仕様	19
Limited Polar International Guarantee (Polar 国際保証)	19
免責条項	20

1. POLAR FT4トレーニングの利点



簡単にトレーニング

*Polar FT4*トレーニングコンピュータを使うことによって、心拍数ベースのトレーニングを簡単に始めることができます。

モチベーション

また*FT4*を利用することで、的確なフィットネス向上ゾーン内でのトレーニングを実施することができます。

エンジョイ

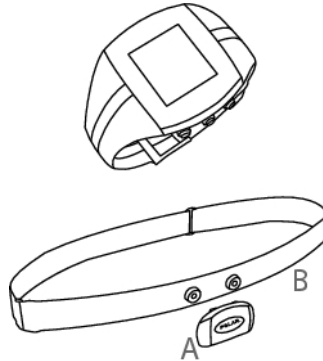
*Polar WearLink@*トランスミッターは、トレーニングセッションを楽しくさせます。

2. はじめよう

Polar FT4トレーニングコンピュータについて

トレーニングコンピュータは、トレーニング中に心拍数を記録したり、表示したりします。

WearLink[®]はトレーニングコンピュータに心拍数シグナルを送信します。WearLinkには、コネクタ(A)とストラップ(B)がついてきます。



最新版のユーザーマニュアルは www.polar.fi/support でダウンロードすることができます。

http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials で本製品に関する説明（ビデオクリップ）をご覧ください。

より良いサービス、皆さまのニーズにお応えする、また製品の品質向上のため、<http://register.polar.fi/> でPolar 製品を登録してください。

FT4のボタンとメニュー

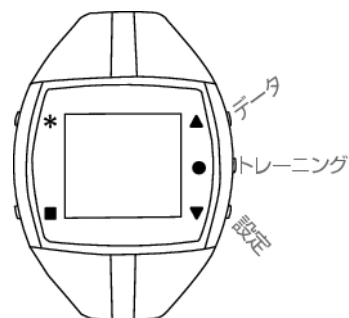
▲ UP（アップ）：

- メニューを表示します。
- 選択リスト内を移動します。
- 数値を調整します。
- 時間表示画面で長い間押していると、時計の表示方法が変わります。

● OK:

- 選択内容を決定します。
- トレーニングタイプまたはトレーニング設定を選択します。

▼ DOWN（ダウン）：



- メニューを表示します。
 - 選択リスト内を移動します。
 - 数値を調整します。
- BACK (戻る) :
- 表示されているメニューを終了し、
 - ひとつ前のレベルに戻ります。
 - 選択をキャンセルして、
 - 設定を以前の状態に戻します。
 - 長い間押し続けていると、時間表示画面に戻ります。
- * LIGHT (照明) :
- バックライトが点灯します。
 - 時間表示画面で長い間押し続けていると、クリックメニューが表示されます。また、ボタンのロック機能、アラームの設定またはタイムゾーンを選択することができます。
 - トレーニング中に長い間押し続けていると、トレーニング音をON/OFFに切り替えることができ、またボタンをロックすることができます。
 - トレーニング中の夜間モード:データを記録している際にLIGHT (照明) を一度押すと、どのボタンを押してもバックライトが点灯します。時間表示画面に戻ると夜間モードはオフとなります。

基本設定

Polar FT4トレーニングコンピュータの基本設定を始めるにあたって、まずいずれかのボタンを1秒以上押します。FT4がオンの状態になった後は、オフにすることができません。

1. **Language (言語): Deutsch (ドイツ語), English (英語), Español (スペイン語), Français (フランス語), Italiano (イタリア語), Suomi (スオミ語), Português (ポルトガル語)** あるいは, **Svenska (スウェーデン語)** UP/DOWN ボタンを押していずれかの言語を選択します。OKを押します。
2. **Please enter basic settings (基本設定を入力)** が表示されます。OKを押します。
3. **Time format (時計設定)** を選択します。
4. **Time (時間)** を入力します。
5. **Date (日付)** を入力します。
6. **Units (単位)** を選択します。KG/CM (キログラム、センチメートル) またはLBS/FT (ポンド、フィート) のいずれかを選択します。LBS/FT (ポンド、フィート) を選択した場合、カロリーはCALで表示されます。それ以外は、KCALで表示されます。カロリーはキロカロリー計算されます。
7. **Weight (体重)** を入力します。

日本語

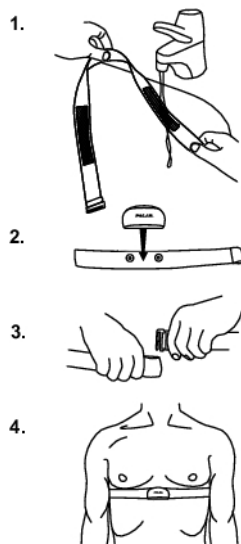
8. **Height** (身長) を入力します。
9. **Date of birth** (誕生日) を入力します。
10. **Sex** (性別) を選択します。
11. **Settings OK?** (設定してもよろしいですか?) が表示されます。設定を確定または保存する場合は、**Yes** (はい) を選択します。**Basic settings complete** (基本設定を完了します) が表示され、時計表示画面に戻ります。設定を変更するには、**No** (いいえ) を選択します。**Please enter basic settings** (基本設定を入力) が表示されます。基本設定を再入力します。

後日、ユーザー情報を変更することができます。詳細は以下でご確認ください。設定 (ページ 13)。

3. トレーニング

トランスミッターを装着する

1. ストラップの電極部分を水道水にくぐらし、十分に濡らします。
2. ストラップにコネクタを取り付けます。心地よく装着できるようにストラップの長さを調節します。
3. 胸のまわり（胸筋の下）にストラップを巻き、ストラップのフックをかけます。
4. 濡れた電極部分が肌に当たっていること、またポラールのロゴが中央で上に向いていることを確認します。



- i** トランスミッターの寿命時間を最大限にするため、ストラップからコネクタを外しておきます。

トランスミッターのメンテナンスは以下でご確認ください。WearLinkトランスミッターの洗浄方法 (ページ 15)

トレーニングを開始する

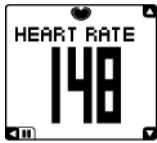
1. トランスミッターとトレーニングコンピュータを装着します。
2. OKを押し、**Start**（開始します）を選択します。心拍数が表示されるまで待ち、OKを押しして記録を始めます。

トレーニングのデータを記録する前に、トレーニング音、心拍数の表示方法、ハートタッチまたはゾーンリミットを変更するには、**Settings**（設定）>**Training Settings**（トレーニング設定）を選択します。詳細は以下でご確認ください。トレーニングの設定 (ページ 13)。

- i** トレーニングのデータを記録するには、1分以上トレーニングを続ける必要があります。

トレーニング中

トレーニング中、以下の情報を表示することができます。DOWN（ダウン）を押し、表示を切り替えます。



HEART RATE(心拍数)

Y現在の心拍数



CALORIES(カロリー)

トレーニング中に燃焼したカロリー



DURATION(トレーニング時間)

トレーニングの時間

TIME OF DAY(時間)

時間



IN ZONE (ゾーン)

トレーニングコンピュータは年齢別心拍数リミットをもとに自動的にフィットネス向上ゾーンを選びます。また適切なゾーン内でトレーニングを実施しているか、お知らせします。

さらに、心拍数も表示します。心拍数がゾーン以内でない場合は、

NOT IN ZONE (ゾーン内ではありません) が表示されます。

HeartTouch™



トレーニング中にトレーニングコンピュータをトランスミッタコネクタに近づけると、時間が表示されます。またトレーニング中にLIGHT (照明) ボタンを押すと、バックライトが点きます。**On/OffSettings** (設定) > **Training Settings** (トレーニング設定) > **HeartTouch** (ハートタッチ) メニューで、ハートタッチ機能をオン/オフにします。

トレーニングを一時中断／中止する


1. トレーニングを一時中断する場合は、BACK (戻る) を押します。トレーニングのデータの記録を続行するには、OKを押します。

5分以上経過してもデータの記録を再開しなかった場合、アラームが鳴り開始を促します。このアラームは、データ記録を続行する／中断すると決定するまで、10分間隔で鳴り続けます。

注:音量がオフに設定されている場合は、ユーザーが次ぎのステップを決定するまで一時中断の状態に設定されます。電池の消耗を防ぐため、FT7をFlowLink上に設置します。

2. 記録を中断するには、BACK（戻る）を一度押します。**Stopped** を一度押します。が表示されます。

トレーニングセッションフィードバックでトレーニングのサマリー（ページ 10）詳細をご確認ください。

 トレーニングセッションフィードバックを表示するには、最低10分以上トレーニングしなければなりません。

ストラップからトランスミッターを外し、使用する度にストラップを水道水で洗い流します。ストラップを5回使用する度に、40°C/104°Fの水温で洗濯機でストラップを洗います。 トランスミッターのメンテナンスの詳細は、以下でご確認ください。WearLinkトランスミッターの洗浄方法（ページ 15）

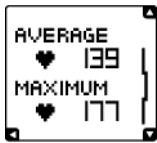
4. >トレーニングデータを見てみよう

トレーニングのサマリー

Polar FT4はトレーニングが終わる度に、トレーニングサマリーを表示します。:



DURATION (トレーニング時間)
トレーニングの時間
CALORIES (カロリー)
トレーニング中に燃焼したカロリー



AVERAGE (平均)
トレーニング中の平均心拍数
MAXIMUM(最大)
トレーニング中の最大心拍数



IN ZONE (ゾーン)
フィットネス向上ゾーン内でトレーニングした時間

トレーニングデータの確認

トレーニングデータを確認するには**MENU** (メニュー) > **Data** (データ) を選択します。次に、**Training files** (トレーニングファイル)、**Totals since xx.xx.xx** (xx.xx.xxからの総合)、**Delete files** (ファイルを削除します) または **Reset totals** (総合をリセットします) を選択します。

トレーニングファイル

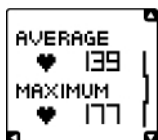
トレーニングデータを確認するには **Menu** (メニュー) > **Data** (データ) > **Training files** (トレーニングファイル) を選択します。次に確認したいファイルの日付と時間を選択します。



ファイル作成日:xx.xx.xx
ファイル作成時間:xx:xx
各バーは、1回のトレーニングファイルを示します。確認したいトレーニングファイルを選択します。



DURATION (トレーニング時間)
トレーニングの時間
CALORIES (カロリー)
トレーニング中に燃焼したカロリー

**AVERAGE** (平均)

トレーニング中の平均心拍数

MAXIMUM (最大)

トレーニング中の最大心拍数

**IN ZONE** (ゾーン)

Tフィットネス向上ゾーン内でのトレーニング総合時間


ファイルを削除する

トレーニングファイルは最大10ファイル保存できます。**Training files** (トレーニングファイル) のメモリーがフルになった場合は、最も古いファイルと最新のファイルが自動的に入れ替わります。長期間、ファイルを保存したい場合は、データをPolar ウェブサービスwww.polarpersonaltrainer.comに転送します。

- トレーニングファイルを削除するには、**Data** (データ) > **Delete** (削除) > **Training file** (トレーニングファイル) > OKを選択します。
- 変更したいファイルを選び、OKを押します。
- **Delete file?** (ファイルを削除しますか?) が表示されます。次に、**Yes** (はい) を選択します。
- **Remove from total?** (総合から削除しますか?) が表示されます。総合からファイルを削除するには、**Yes** (はい) を選択します。

すべてのファイルを削除する

- **Data** (データ) > **Delete** (削除) > **All files** (すべてのファイル) > OKを選択します。
- **Delete all files?** (すべてのファイルを削除しますか?) が表示されます。**Yes** (はい) を選択すると、**All files deleted** (すべてのファイルを削除しました) が表示されます。

 ファイルの削除を中止する場合は、時間表示画面に戻るまで**BACK** (戻る) を押し続けます。

総合

トレーニング総合データを確認するには**Menu** (メニュー) > **Data** (データ) > **Totals since xx.xx.xxxx** (xx.xx.xxxxからの総合) を選択します。

**DATA** (データ)

開始週の日付

終了週の日付

トレーニングファイル



DURATION (トレーニング時間)

トレーニングの総合時間

SESSIONS (トレーニング回数)

トレーニングの総合回数



CALORIES (カロリー)

トレーニング中に燃焼した総合カロリー

総合をリセットする

総合をリセットするには、**Data** (データ) > **Reset totals** (総合をリセットします) と**Yes** (はい) を選択します。

データの記録

長期的にデータをフォローアップするには、すべてのトレーニングファイルをpolarpersonaltrainer.comに記録することをお勧めします。サイトでは、グラフ、トレーニングデータの詳細を確認でき、より詳しくトレーニングを理解することができます。

まずpolarpersonaltrainer.comに登録し、トレーニングデータを記録します。詳細は、polarpersonaltrainer.com "Help" でご確認ください。


5. 設定

時間の設定

変更したい数字を選び、OKを押します。UP/DOWN（アップ/ダウン）で数を調整し、OKを押します。

Settings（設定） > Watch, time and date（時計、時間と日付）を選択します。


- **Alarm**（アラーム）： **On**（オン）または**Off**（オフ）を選択し、アラームを設定/解除します。 **On**（オン）を選択する場合は、時間と分を入力します。アラームを止めるにはBACK（戻る）を押します。また10分間隔のスヌーズ機能を設定するにはUP/DOWN/OK）を押します。トレーニング中は、アラームを使用することはできません。
- **Time**（時間）： **Time 1**（時間1）を選択し、時間のフォーマット（時間と分）を入力します。 **Time 2**（時間2）を選択し、他のタイムゾーンの時間を設定する、または時差を入力します。時間表示画面から、**Time 1**（時間1）から**Time 2**（時間2）へと簡単に切り替えることができます。その場合、DOWN（ダウン）をしばらく押し続けてください。 **Time 2**（タイム2）を選択した場合は、画面の右下に **2** が表示されます。
- **Time zone**（タイムゾーン）：タイムゾーン1または2を選びます。
- **Date**（日付）：日付を設定します。
- **Watch face**（時計）： **Time only**（時間のみ）、**Time and logo**（時間とロゴ）または**Birth day logo**（誕生日ロゴ）（誕生日のみ設定可）を選択します。

 **すばやく時計画面を変えるには、UP（アップ）をしばらく押し続けます。Watch face changed（時間画面を変更しました）が表示されます。**

トレーニングの設定

Settings（設定） > Training settings（トレーニングを設定します）を選択します。

- **Training sounds**（トレーニング音）：**On**（オン）または**Off**（オフ）を選択します。
- **Heart rate view**（心拍数を表示します）：**FT4**の心拍数の表示方法を選択できます。**Beats per minute**（一分当たりの心拍数）または**Percent of maximum**（最大心拍数の%）から選ぶことができます。

 **BPM:** 心拍数は、1分間あたりに換算された数値を計算して表示します。
最大%: 記録されている最大心拍数と比較した%心拍数。

- **HeartTouch**：**On**（オン）または**Off**（オフ）を選択します。トレーニング中にトレーニングコンピュータをトランスミッタコネクタに近づけると、時間が表示されます。またトレーニング中にLIGHT（照明）ボタンを押すと、バックライトが点きます。
- **Zone limits**（ゾーンリミット）は、個人に合った心拍数ゾーン内でトレーニングができるように皆さまをガイドします。デフォルト値は、年齢別または最大心拍数(HR_{max} です。)、デフォルト値を変更したり、ま

日本語

たは新しいリミットを選択した場合は、心拍数ゾーンもそれに合わせ変更されます。

ユーザー情報

Settings (設定) > **User Information** (ユーザー情報) を選択し、OKを押します。

- **Weight** (体重) : 体重を入力します。
- **Height** (身長) : 身長を入力します。
- **Date of birth** (誕生日) : 誕生日を入力します。
- **Sex** (性別) : **MALE** (男性) または **FEMALE** (女性) から選びます。
- **Maximum heart rate** (最大心拍数) は、トレーニングを最大パフォーマンスで行っている間の最大心拍数を意味します。最大心拍数をラボで測定し、数値を知っている場合のみ、デフォルト値を変更します。

一般設定

Settings (設定) > **General settings** (一般設定) を選択します。

- **Button sounds** (ボタン音) : **On** (オン) または **Off** (オフ) を選択します。
- **Units** (単位) : **Metric (kg/km)** (キログラム/キロメートル) または **Imperial (lb/ft)** (パウンド/フィート) から選びます。lb/ft (パウンド/フィート) を選ぶ場合はカロリーはCalで表示され、それ以外はkcalで表示されます。カロリーはキロカロリー計算されます。
- **Language** (言語) : **Deutsch** (ドイツ語) , **English** (英語) 、 **Español** (スペイン語) 、 **Français** (フランス語) 、 **Italiano** (イタリア語) 、 **Português** (ポルトガル語) 、 **Suomi** (スオミ語) または、 **Svenska** (スウェーデン語) から選ぶことができます。

6. カスタマーサービス情報

FT4トレーニングコンピュータのメンテナンス

トレーニングコンピュータ: マイルドソープと水で洗い、タオルで乾かします。水中でボタンを押さないでください。アルコールまたは研磨剤（鉄製のたわしや洗浄用化学薬品など）を使用しないでください。涼しく、乾燥した場所に保管します。湿気が多い場所で保管しないでください。また通気性のない素材（プラスチックバックまたはスポーツバック）や濡れたタオルのように伝導性の高いものと一緒にしないでください。長時間直射日光にさらさないでください。

WearLinkトランスミッターの洗浄方法

WearLinkトランスミッター: ストラップからトランスミッターを外し、使用する度にストラップを水道水で洗い流します。やわらかいタオルでコネクタを乾かします。アルコールまたは研磨剤（鉄製のたわしや洗浄用化学薬品など）を使用しないでください。

ストラップを5回使用する度に、40°C/104°Fの水温で洗濯機でストラップを洗います。 ストラップを清潔に保つことで、トランスミッターの寿命を最大限に伸ばすことができ、また正確な測定にもつながります。洗濯バッグをご使用ください。水に浸したり、乾燥した状態で乾燥機にかけたり、アイロン、ドライクリーニングや塩素系洗剤を使用しないでください。また塩素系洗剤や柔和剤を使用しないでください。トランスミッターコネクタを洗濯機あるいは間臓器に絶対に入れてはいけません！

ストラップとトランスミッターは別々に保管してください。 ストラップを長期保管する場合や高塩素のプールで使用した後は、ストラップを洗ってください。

サービス

2年間の保証期間中、Polar サービスセンターに修理品はお送り下さい。Polar Electroの認証を受けたサービスセンター以外にサービスに出し、故障/破損した場合は、保証しかねます。

付属の保証書で詳細をご確認ください。

電池の交換

保障期間中に封がされたバッテリーカバーを開けないでください。Polar サービスセンターで電池を交換することをお勧めします。カスタマーサービスでは、電池を交換した後で耐水性を確認し、製品を状態をチェックします。以下の点にご注意ください：

- 低バッテリー残量記号は、バッテリーが残り10～15%になった時点で表示されます。
- バックライトを過度に使用すると電池の消費が早くなります。
- 寒い場所では、低バッテリー残量記号が表示される場合がありますが、暖かくなると消えることがあります。
- 低バッテリー残量記号が表示されると、自動的にバックライトとサウンドがオフになります。低バッテリー残量記号が表示される前に設定したアラームはそのままオンの状態を保ちます。

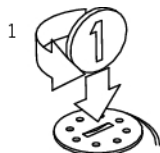
電池を自分で交換する

日本語

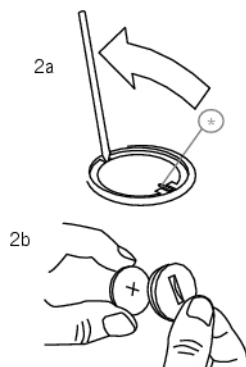
電池を交換する度に、電池カバーのシールリングを交換します。シールリング付きの電池キットはPolarの小売店やPolar サービスセンターで購入することができます。アメリカ、カナダでは、シールリングは公認Polar サービスセンターでのみ購入することができます。電池は、子供の手の届かないところに保管します。誤って電池を飲み込んでしまった場合は、ただちに医者に連絡してください。電池は、使用地域の法規に従い、廃棄します。

新しい、または充電済みの電池の両極を伝導体（例えば、金属あるいはピンセットなどの伝道ツール）で、はさまないでください。短路回路が電気を消費を早める可能性があります。ただし、一般的に短絡回路によって電池を傷つけることはありませんが、電池の容量や寿命は縮みます。

1. 電池カバーをコインを使って、CLOSE（閉）からOPEN（開）に回して開けます。



2. • トレーニングコンピュータの電池（2a）を交換する場合は、電池カバーをとりはずし、電池を固い小さな棒（例えば、つまようじ）で取り出します。電池を取り出すための棒は、金属製ではないものをご使用ください。取り出すときは、メタルサウンドエレメント(*)や溝を傷つけないように注意します。電池のプラス極が外側に向くように、電池を入れます。



- トランスミッターの電池（2b）を交換する場合は、電池のプラス極がカバー側に来るように、電池を入れます。
3. 古いシールリングを新しいのと交換します。その際は、耐水性を高めるためカバーの溝にしっかりと固定します。
 4. カバーを元に戻し、CLOSE（閉）に向けて時計回りにまわします。
 5. トレーニングコンピュータの電池を交換した場合は、基本設定を再入力します。

注意

Polar **Polar FT4** トレーニングコンピュータは、個人のフィットネスゴールの達成の手助けやトレーニング中の生理学的なデータのレベルとトレーニングの強度を表示します。その他の目的で使用しないでください。

リスクを最小限に抑える

トレーニングには多少のリスクが伴います。通常のトレーニングを開始する前に、現在の健康状態に関する以下の項目で、ひとつでも「はい」と答えるようであれば、トレーニングプログラムを始める前に、医師に相談してください。

- 5年以上、トレーニングをしたことがない。
- 高血圧、血中コレステロールが高い。
- 病気の兆候を感じる。
- 血圧や心臓の薬を服用している。
- 過去に呼吸困難になったことがある。
- 最近、重病をわずらった、または処方薬を服用している。
- タバコを吸いますか？
- 妊娠していますか？

トレーニングの強度以外にも、心臓疾患薬、高血圧、ぜんそく、呼吸疾患、エネルギー飲料水、アルコール、ニコチンなどは、心拍数に影響を与えます。

トレーニング中は、体の具合に特に注意を払うことが大切です。 トレーニング中に、急な痛み、過度な疲れを感じる場合は、トレーニングを直ちに中止する、または少し軽めのトレーニングに切り替えます。

ペースメーカ、除細動器、または移植装置を利用されている方は、本製品を使用しないで下さい。

肌に触れる部品にアレルギー反応を起こす、または本製品を使用してアレルギー反応を起こした場合は、技術仕様に記載されている素材をご確認ください。 トランスミッタが肌に触れることでアレルギー反応を起こす場合は、トランスミッタをシャツの上から装着します。電極部分が当たるシャツの部分を十分に濡らします。肌に虫除け薬をつけている場合は、トレーニングコンピュータまたはトランスミッタと薬が触れないように注意します。

電気部品を使用するエクササイズ装置は、信号の伝達を妨害する可能性があります。

もし信号の伝達が妨害されている場合は、以下の手順を試します：

1. 胸部よりトランスミッタを外し、エクササイズ装置を使用します。
2. トレーニングコンピュータを動かし、信号の伝達が妨害されない、または心臓記号が点滅しない場所を探します。装置画面の目の前にユニットがある場合は、伝達が妨害される可能性が高まります。画面の右/左側は、比較的伝達が妨害されにくくなっています。
3. 胸部にトランスミッタを巻きつけ、トレーニングコンピュータを妨害されない場所になるべく固定しておきます。

それでもPolar FT4が作動しない場合は、装置の電気部品が無線心拍測定に妨害を与えることが考えられません。

Polar FT4トレーニングコンピュータの耐水性

Polar FT4を装着したまま水泳をすることができます。耐水性を保つには、ボタンを水中で押さないでください。詳細は、<http://support.polar.fi>でご確認ください。Polar製品の耐水性は、International Standard ISO 2281をもとにテストされています。耐水性は、3つのカテゴリーに分けられます。Polar

日本語

製品の裏側に耐水性のカテゴリが記載されています。下の表でカテゴリの説明をご確認ください。下記の定義は、他のメーカーの製品に当てはめないでください。

ケースの後ろに記載されている記号	耐水性の特徴
Water resistant (耐水)	多少の浴び水、汗、雨に耐えることができます。水泳などには向いていません。
Water resistant 30 m/50 m (耐水 30m/50m)	水浴や水泳が可能です。
WR 30M/ WR 50M	
Water resistant 100 m (耐水100m)	水泳やシュノーケリング (空気ボンベ無) が可能です。
WR 100M	

トラブルシューティング

どのメニューにいるかがわからなくなった場合は、時間表示画面に戻るまでBACK (戻る) を押し続けます。

どのボタンを押しても反応がない、または通常の画面が表示されない場合は、((UP (アップ)、DOWN (ダウン)、BACK (戻る) とLIGHT (照明))のボタンを4秒以上押し、トレーニングコンピュータをリセットします。表示画面は一瞬白くなります。OKを押し、**Please enter basic settings** (基本設定を入力してください) が表示されます。時間と日付を入力します。BACK (戻る) をしばらく押し続けると、時間表示画面に戻ります。時間と日付以外の設定は保存されます。

心拍数が不正確である、または通常的心拍数よりも高いと感じる、あるいはnil (00)と表示された場合は、1m/3ft以外に他に心拍数トランスミッタがないか、またトランスミッタストラップと電極部分が十分に濡れている、あるいはしっかりと装着してあるか、きれいであるか、また破損がないかを確認します。

着用しているスポーツウェアで心拍数を測定できない場合は、ストラップを使用します。ストラップを使用して測定ができた場合は、ウェアに問題がある可能性があります。ウェアの電極部分が清潔であるか確認します。ウェアを洗濯する前に、洗濯方法をご確認ください。着用しているスポーツウェアで心拍数を測定できない場合は、ウェア小売店/メーカーに、お問い合わせください。

強力な電磁信号は、干渉する可能性があります。高圧電線、信号、電気電車、電気バスまたは電気とラムの頭上電線、テレビ、車のモーター、バイクのコンピュータ、モーター駆動のトレーニング装置、携帯電話または電気安全ゲートなどから、電磁信号が出ている可能性があります。誤計算を避けるには、これらからなるべく遠ざかって製品をご使用ください。

妨害するものから遠ざかっても、不正確な値が表示される場合は、運動を少しゆるめ、心拍数をご自分で確認します。画面に表示されている心拍数が計った心拍数よりも高い場合は、不整脈の可能性がります。一般的な不整脈は直接身体に危害を与えるものではありませんが、医者にご相談ください。

それでも心拍測定中にエラーが生じる場合は、トランスミッタの電池残量が少ない可能性があります。

不整脈が、EGC波形に影響している可能性があり、そのせいでトランスミッタが心拍数を測定できない可能性があります。この場合は、医者にご相談ください。

技術仕様

FT4トレーニングコンピュータ

電池タイプ	CR 1632
電池寿命	平均12ヶ月 (0.5時間/日、7日間/週のトレーニング)
使用環境の温度	-10 °C から +50 °C / 14 °Fから122 °F
バックカバーと	ポリアミド
リストストラップの素材	ポリウレタン
リストストラップのバックル	EU Directive 94/27/EUに準拠したステンレススチールおよびEU Directive 94/27/EUに準拠したニッケルを肌に直接触れる部分に使用しています。
時計の正確性	25 °C / 77 °Fの気温で最低± 0.5秒/日
心拍数測定の正確性	± 1%または± 1 bpm (最大の方)
耐水性	30m(水浴や水泳が可能です)

WearLinkトランスミッタ

電池タイプ	CR 2025
電池寿命	平均2年 (1時間/日、7日間/週のトレーニング)
電池シールリング	O-リング 20.0 x 1.0 素材 FPM
使用環境の温度	-10 °C から +50 °C / 14 °Fから122 °F
コネクタの素材	ポリアミド
ストラップの素材	35% ポリエステル、35% ポリアミド、30% ポリウレタン
耐水性	30m(水浴や水泳が可能です)

リミット値

クロノメーター	23時間59分59秒
心拍数	15 - 240 bpm
総合時間	0 - 9999 時間 59 分 59 秒
総合カロリー	0 - 999999 kcal/Cal
総合エクササイズ回数	65 535
誕生日	1921 - 2020

Limited Polar International Guarantee (Polar 国際保証)

- この保証は、お客様の当該国または州の施行中の法律で保護されている制定法による権利、またはお客様の販売/購買契約により発生する販売店に対するお客様の権利に影響するものではありません。
- Polar Electro Inc. は、米国またはカナダでこの製品を購入した消費者を対象にこのポラール国際保証（制

日本語

限付)を発行しています。Polar Electro Oy は、前述の国以外でこの製品を購入した消費者を対象に、このポラール国際保証(制限付)を発行しています。

- Polar Electro OyおよびPolar Electro Inc.は、この機器の正規の購入者に対し、購入日より2年間、製品の材質、組立に欠陥がないことを保証しています。
- **購入の時のレシートが、購入証明となりますので、大切に保管して下さい。**
- この保証には、バッテリーやその他の消耗品は含まれません。また、誤用、事故、本製品の性能を超えた使用をされた場合、および不適切なメンテナンスによる損傷、商用利用、ケース/ディスプレイのヒビ・割れ・すり傷、伸縮ストラップ、およびポラールのアパレル製品は含まれません。
- さらに、本製品を使用した、または使用できなかったことに起因する不意または結果として起こったいかなる破損、損傷、損害に対しても補償しません。
- 中古で購入した製品は、現地法により規定されていない限り、2年間保証の対象ではありません。
- 保証期間中は、購入した国に関係なく全ての認定されたポラールサービスセンターで製品の修理または、交換サービスを受けることができます。

全ての製品に関する2年間の保証は、製品を購入した国でのみ適用されます。

© 2009 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oyは、ISO 9001:2000認証会社です。All rights reserved.Polar Electro Oyの許可なく本マニュアルの複写、転写は禁じられています。本マニュアルあるいは本製品のパッケージに記載されている™マーク付のロゴは、Polar Electro Oyの商標を意味します。本マニュアルあるいは本製品のパッケージに記載されている®マーク付のロゴは、Polar Electro Oyの登録商標を意味します。但し、WindowsはMicrosoft Corporationの商標です。

免責条項

- 本マニュアルの内容は情報目的で記載されています。顧客への通達なしで、製品を改良する可能性があります。また、各メーカーの商品開発が理由で、本マニュアルに記載されている製品と使用する製品が異なる場合があります。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載されている製品の弁術あるいは保証をいたしません。
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oyは、本マニュアルあるいは本書に記載されている製品の直接的/間接的あるいは事故による、結果的あるいは特別な行為による破損、故障は保証いたしません。

本製品は以下の特許のうち、ひとつあるいは複数の特許によって保護されています：FI115084, US7418237, EP1543769, FI110915, US7324841, EP1361819, FI23471, EU00046107-0001, USD492783S, USD492784S, USD492999S, FI96380, JP3568954, US5611346, EP665947, DE69414362, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 114202, US 6537227, EP1147790, HK1040065, DE60128746.0, FI 115289, EP 1127544, US 6540686, HK 1041188, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG

9592117-7, US 5486818. その他、出願中の特許あり。

製造元 Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

CE 0537

本製品は93/42/EECに準拠しています。本製品に関連するDeclaration of Conformityは www.support.polar.fiでご確認ください。



タイヤつきゴミ箱にバツ印がされているマークが掲載してあるPolar製品は、European Parliamentの Directive 2002/96/ECおよびCouncilのWaste Electrical and Electronic Equipment (WEEE)が定める電気装置であることを示しています。Polar製品が使用する電池およびアキュムレータは、European ParliamentのDirective 2006/66/EC、またCouncil（2006年9月6日）に定めた「電池／アキュムレータと廃棄電池／廃棄アキュムレータ」に定められた規定内で製造された電池およびアキュムレータであることを示しています。これらの製品と電池／アキュムレータは、EU諸国では分けて廃棄する必要があります。そのためEU諸国意外でも、地域法に則り廃棄をされる、あるいは可能である限る電気装置および電池／アキュムレータのリサイクルをお勧めします。



このマークは、耐電気ショック製品であることを示します。

17938271.01 JPN B

10/2009